

Заведующий МБДОУ



Утверждаю

Э.И. Бакшишева

***Основное (организационное) меню
для детей дошкольного возраста 1,5 -3лет
на зимне– весенний период***

***МБДОУ Пшеничненский детский сад
«Солнышко»***

на 2022- 2023 год

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория от 1,5-3 лет.
Неделя 1, День 1 (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,17	3,87	13,76	106,8	94
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,36	10,01	52,2	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Итого за завтрак:		9,31	6,95	36,73	248	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,33	399
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	1,6	2,68	9,71	69,8	85
	Макароны отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	205
	Котлеты рубленные мясные	60	8,94	6,6	8,73	129,75	282
	Соус сметанный	15	0,21	5,36	0,88	11,15	354
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,01	52,2	-
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-
	Итого за обед:		20,43	19,62	75,64	520,65	

Полдник							
	Пирог открытый	40	2,47	1,28	22,12	110	459
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	150	2,15	1,46	15,50	84	396
	Итого за полдник:		4,62	2,74	37,65	194	

Сестра медицинская



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 1,5-3 лет.
Неделя 1, День 2 (Вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,17	2,87	13,76	106,8	168
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	30
	Итого за завтрак:		6,61	3,18	35,35	206,3	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
Обед							
	Помидоры консервированные	30	0,24	0,03	0,69	3,9	-
	Рассольник, Ленинградский,,	150	1,19	3,06	10,14	73,05	76
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,77	304	304
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,01	52,2	-
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Итого за обед:		21,9	18,69	73,91	552,9	

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория от 1,5-3 лет.
Неделя 1, День 3 (Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,47	4,1	12,81	106,2	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	392
	Итого за завтрак:		8,4	5,79	41,56	252,1	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,94	35,2	368
Обед							
	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	80
	Щицеель рыбный	60	9,06	2,94	6,15	87,19	258
	Капуста тушеная	120	16,51	25,89	75,42	600,79	336
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	398
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,01	52,2	-
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-
	Итого за обед:		31,64	31,33	128,16	922,63	

Полдник							
Блинчики со слоённым молоком	60	3,26	1,85	20,23	111	447	
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,33	399	
Итого за полдник:		4,02	1,85	35,38	174,33		

Сестра медицинская

п/п	наименование	количество	ед. изм.	цена	сумма	сумма	сумма	сумма	сумма
1	Блинчики со слоённым молоком	60	шт.	3,26	1,85	20,23	111	447	
2	Сок фруктовый	150	мл	0,75	-	15,15	63,33	399	
3	Итого за полдник			4,02	1,85	35,38	174,33		

Подпись:
 Подпись:
 Подпись:

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория от 1,5-3 лет.
Неделя 1, День 4 (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,07	98,85	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого за завтрак:		6,52	4,09	33,55	197,35	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,33	399
Обед							
	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,08	3,14	32,76	40
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	80
	Котлета рубленая из птицы	60	9,48	2,35	10,09	167,25	305
	Соус сметанный	15	0,12	5,36	0,88	11,11	354
	Каша гречневая вязкая	155	4,67	4,86	20,94	146	168
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,01	52,2	-

	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-
	Итого за обед:		20,5	16,95	98,23	615,52	
Полдник							
	Оладьи из творога с повидлом	70	6,95	5,3	11,52	111	239
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84	396
	Итого за полдник:		9,1	6,76	27,02	195	

Сестра медицинская



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 1,5-3 лет.
Неделя 1, День 5 (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,56	4,44	13,44	139,5	94
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36	7
	Итого за завтрак:		9,32	7,7	35,0,3	275	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	-	3,27	30,84	34
	Борщ вегетарианский	150	1,64	3,56	8,2	71,55	59
	Тефтели мясные	60	8,38	6,85	10,97	162	287
	Соус сметанный с томатом	15	0,25	0,75	1,05	12,02	355
	Пюре картофельное	120	2,71	42,67	16,41	121,99	321
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	398
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,01	52,2	-

	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-
	Итого за обед:		18,11	54,65	76,21	570,35	
Полдник							
	Кисель из повидла	150	0,06	-	22,6	67,05	383
	Печенье	25	0,16	0,02	15,96	65,2	-
	Итого за полдник:		0,22	0,02	38,56	132	

Сестра медицинская



Менюготавливаемых блюд **Возрастная категория от 1,5-3 лет.**

Неделя 2, День 6 (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный маннй	150	4,11	3,78	12,07	98,85	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	14,49	70,5	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Итого за завтрак:		9,63	6,53	39,52	258,35	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,33	399
Обед							
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	80
	Гуляш из отварного мяса	60	10,31	8,15	2,62	125	277
	Каша вязкая с пшеничной крупой	120	3,42	3,89	19,55	127,2	314
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,01	52,2	-
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-

Итого за обед:			19,62	14,34	75,35	510,6	
Полдник							
	Пирожок с повидлом	60	0,36	0,19	3,32	16,5	459
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого за полдник:		0,4	0,20	10,31	44,5	

Сестра медицинская _____



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 1,5-3 лет.
Неделя 2, День 7 (Вторник)

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,17	3,87	13,76	106,8	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Итого за завтрак:		6,58	4,18	35,24	205,3	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
Обед							
	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,69	3,9	-
	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	80
	Птица тушенная в соусе с овощами	165	8,43	6,42	15,51	154,91	302
	Соус сметанный с томатом	15	0,25	0,75	1,05	12,02	355
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,01	52,2	-
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-

	Итого за обед:		14,99	9,7	63,84	405,48	
Полдник							
	Булочка домашняя	40	2,91	5,00	21,56	143,2	469
	Кисель из повидла	150	0,06	-	22,6	67,05	383
	Итого за полдник:		2,97	5,0	44,16	210,25	

Сестра медицинская



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 1,5-3 лет.
Неделя 2, День 8(Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с пшеном	150	4,34	4,1	13,92	110	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1
	Итого за завтрак:		6,75	4,41	35,4	208,5	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,33	399
Обед							
	Помидор консервированный	30	0,24	0,03	0,69	3,9	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,99	2,92	5,08	50,85	67
	Запеканка картофельная с печеню	125	7,64	3,91	20,36	147	291
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	398
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,01	52,2	-
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-
	Итого за обед:		13,34	7,68	62,44	373,7	

Полдник									
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213			
Икра кабачковая	40	0,8	2,8	2,8	36,0				
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	58,75				
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392			
Итого за полдник:		7,89	7,66	22,15	185,75				

Сестра медицинская



Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория от 1,5-3 лет.
Неделя 2, День 9 (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,13	108,9	93	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	392	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	
	Итого за завтрак:		6,72	4,21	35,61	207,4		
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368	
Обед								
	Салат из свеклы с соевым соусом	40	0,57	2,44	2,66	34,96	36	
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81	
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,75	2,95	8,28	90	261	
	Соус сметанный с томатом	15	0,25	0,75	1,05	12,02	355	
	Каша рисовая вязкая	155	2,64	4,3	27,45	159,18	314	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376	
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,01	52,2	-	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	
	Итого за обед:		18,79	14,22	92,13	572,71		

Полдник						
Кефир	150	3,63	3,63	4,9	62	401
Печенье	25	0,16	0,02	15,96	65,2	
Итого за полдник:		3,79	3,65	20,86	127,2	

Сестра медицинская



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 1,5-3 лет.
Неделя 2, День 10 (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценнос. (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды			
1	2	3	4	5	6		7	8
Завтрак								
	Суп молочный с рисом	150	4,56	4,44	13,44	186	94	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36	7	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	
	Итого за завтрак:		9,29	7,7	34,92	320,5		
Второй завтрак								
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368	
Обед								
	Помидоры консервированные	30	0,24	0,03	0,69	3,9	-	
	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	80	
	Голубцы ленивые	120	10,59	6,78	15,19	164,25	298	
	Соус сметанный с томатом	15	0,25	0,75	1,05	12,02	355	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	398	
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,01	52,2	-	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	
	Итого за обед:		17,15	10,06	63,52	414,82		

Полдник

Сырники из творога	50	9,34	6,33	12,85	146,25	231
Повидло фруктовое	20	0,08	-	13,06	50	-
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник:		9,46	6,34	32,9	224,25	

Сестра медицинская

